



„Ich habe nichts weiter getan, als mein Leben in die Hand zu nehmen.“

Regina Schlager, 10. September 2013

<http://www.reginaschlager.eu/de/blog/2013/9/9/ich-habe-nichts-weiter-getan-als-mein-leben-in-die>

Tanja von Heintze lebt auf dem Frauenhof im Allgäu, wo laufend andere Frauen zu Gast sind. In diesem Gespräch erzählt sie über ihre Suche nach einem guten Ort und einem guten Leben. Sie spricht darüber, was sie von Visionen hält, und wie sie konsequent ihren eigenen Weg geht.

Keine Idee, sondern ein Lebensprozess

Regina Schlager (RS): Hallo Tanja von Heintze. Ich freue mich, dass wir dieses Gespräch hier am Telefon miteinander führen. Tanja, du führst den Frauenhof im Allgäu. Wie ist es denn dazu gekommen? Möchtest du erzählen, seit wann es den Frauenhof gibt und warum du ihn gegründet hast?

Tanja von Heintze (TvH): Ich kann nur sagen, ich lebe hier an diesem Ort, der mit mir zum Frauenhof wurde, seit acht Jahren. Ob ich ihn führe? Ich sage, ich halte, hüte und gestalte den Platz seit acht Jahren. Und ich teile ihn mit anderen Frauen.

Wie es dazu gekommen ist? Da gibt es eine kurze Geschichte, eine lange und eine mittlere. Welche hättest du denn gerne?

RS: Dann entscheide ich mich mal für die mittlere.

TvH: Eine „Idee“ hat es eigentlich nie gegeben. Mir ging es nur um mein Leben, das hat mit einer Idee nicht viel zu tun, weil Ideen mir eher theoretisch scheinen. Im Grunde ist es für mich immer klar gewesen, seit ich mir Gedanken darüber gemacht habe, wie ich leben möchte, dass ich im Zusammenhang mit Frauen leben und arbeiten möchte. Und ich will in Frieden auf dem Land leben. Ich möchte ein friedvolles, ganzes und heiles Leben mit Frauen teilen. Und dann ist natürlich nur die Frage gewesen: „Wie soll das aussehen, wie kann es gehen?“ Da habe ich mit sehr vielen Frauen sehr lange darüber gesprochen und mich ausgetauscht über Bedürfnisse und Wünsche. Daraus sind dann verschiedene Visionen entstanden.

Wie das wächst und wie das reift in mir selber, da habe ich mal rückverfolgt, dass das auf jeden Fall 27 Jahre her sind, seit ich gesagt habe: „Ja, ich möchte auf dem Land leben und arbeiten: in Verbundenheit mit der Welt, mit der Erde und mit der Natur und friedvollen Raum und Zeit mit Frauen teilen“. Bis ich dann an dem Punkt war, dass es dann tatsächlich einen Platz, also Materie dafür gab, das hat sicher noch 18 Jahre lang gedauert.

RS: Das ist interessant, das war ein sehr langer Reifungsprozess.

TvH: Ja, das ist ein Lebensprozess. Während dessen hätte ich nicht gesagt, ich bin am Arbeiten zum Umsetzen meiner Vision. Ich weiß, was ich will, und mein Leben ging in die Richtung. Immer, egal was ich gemacht habe. Wenn ich studiert habe, habe ich mir Orte gesucht, wo ich mich aufgehoben gefühlt habe. Also, man kann das nicht als Konzept oder Idee bezeichnen.

Vision? Es ist eine Sehnsucht gewesen

RS: Du hast ja gesagt, du hast dich mit vielen Frauen ausgetauscht, und da sind dann verschiedene Visionen entstanden. War dir die Vision also schon wichtig, damit sich daraus etwas entwickelt, dass sich daraus etwas materialisieren kann?

TvH: Ich habe mich eigentlich oft von den anderen, mit denen ich visioniert habe, unterschieden gefühlt. Das, was die anderen Frauen unter Vision verstanden haben, das war für mich oft eine Vorstellung von irgendwas, doch ein bisschen was Konzeptionelles. Ich habe immer einfach aus dem Herzen heraus gesagt, wie ich leben möchte: Ich suche mir einen schönen Platz, da soll ein Garten sein und einfach die Idee: Wie soll mein Alltag aussehen? Dazu Vision zu sagen, ist mir zu eng, weil es so viele Vorstellungen auslöst. Ich habe nichts weiter getan, als mein Leben in die Hand zu nehmen und darüber mit Frauen zu sprechen.



Wenn Du aber mit Vision meinst, in dir genau zu erkennen, zu spüren, zu sehen, was richtig und gut für dich ist, dann hatte und habe ich wohl eine Vision. Aber das sollte ja eigentlich in jedem Moment des Lebens so sein – also nichts besonderes. Wenn wir aber als Gruppe in diesem Konzeptionieren waren und Visionieren, da sind wir auseinandergegangen.

RS: Siehst du darin eine deiner Hürden und Herausforderungen?

TvH: Ja, das war genau das: dieses Zusammengehen mit anderen. Wenn wir uns in Konzepten verfangen haben oder auch in den Visionen. Da hat die eine diese Vision, die andere jene Vision, und schon geht das nicht mehr zusammen. Gruppen gehen auseinander. Es gibt zu viele verschiedene Vorstellungen. Vorstellungen sind im Kopf und kommen ganz häufig nicht aus dem Herzen. Da ist dann immer wieder die Herausforderung gewesen zu sehen, dass die anderen doch irgendwie einen anderen Weg gehen; gehe ich dann tatsächlich alleine weiter oder brauche ich die anderen dazu? Und ich habe immer gesagt: Ja! Denn ich bin die Einzige, die mein Leben glücklich gestalten kann. Ich kann mich da nicht von anderen abhängig machen, ich muss diesen Weg gehen, meinen.

Vision? Es ist eine Sehnsucht gewesen, eine Suche nach einem guten Ort und nach einem guten Leben. Das ist für mich ein Leben, das ich nicht alleine lebe, das ist ein Leben, das ich in Verbundenheit lebe. Das ist das Einfachste von der Welt und damit aber auch irgendwie das Größte.

Es ist eine Aufgabe, ein Auftrag und ich fühle eine Funktion

RS: Jetzt ist es ja doch so, dass du immer wieder mit anderen Frauen am Frauenhof bist. Wie erlebst du das? Ist das einerseits noch dein ganz Eigenes und ist damit aber auch andererseits deine Sehnsucht verwirklicht, mit anderen gemeinsam zu leben?

TvH: Ich würde nicht sagen, es ist ein Kompromiss, aber ich bin immer noch auf dem Weg. Es hat mich ja letztendlich dazu geführt, dass ich den Frauenhof alleine aufgebaut und eben doch in die Welt gebracht habe. Und das war richtig und ganz bewusst so, weil in der Gruppe oder in der Gemeinschaft hat das Aufbauen von diesem Projekt nicht funktioniert. Ich habe es anerkannt. Ich habe gesagt: „Gut, wir sind noch nicht so weit, ich noch nicht, die anderen nicht. Oder es ist noch nicht an der Zeit. Aber ich gehe diesen Schritt alleine und schaffe Raum für andere, die dann für eine gewisse Weile kommen und auch wieder gehen.“

Für mich ist das Übung. Ich stelle mir mein Leben im Alter auch in Gemeinschaft vor und ich meine, dass alles, was ich jetzt tue auch dahin führt. Es ist mein Weg. Ich bin jetzt 51, sodass ich langsam, langsam, langsam vorbereiten möchte, dass ich im Alter dann auch wirklich nicht alleine bin, dass ich in Gemeinschaft lebe. So, wie es ist, ist es gut für jetzt, aber es ist nicht das, was ich mir letztendlich als wirkliche Heimat in einer Gemeinschaft vorstelle. Aber das ist auch etwas Persönliches. Hier am Frauenhof bin ich nicht so sehr als Person wirksam, sondern es ist eher eine Aufgabe, ein Auftrag und ich fühle eine Funktion.

Es gibt einige, die dann sagen: „Ja, aber das ist ja dann nicht Gemeinschaft“. Sie sehen das als eine nicht realisierte Vision oder Sehnsucht. Das sehe ich nicht so. Das ist ein ganz vorsichtiger Schritt. Ich gehe ganz langsam und vorsichtig heran.

Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit in jedem Moment

RS: Wie du sagst, es ist ein Lebensweg. Das ist vielleicht eine Phase, eine Station.

TvH: Ja, genau. Und das braucht es. Das braucht es jetzt für das, was dann kommen wird. Das ist meine Hauptaufgabe: Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit in jedem Moment zu leben und die Schritte, die ich gehe, vorsichtig zu tun. Beim Visionieren und Planen von etwas bist du schon oft so weit in der Zukunft, dass du gar nicht mehr bemerkst, was jetzt gerade aktuell das Wesentliche ist.

RS: Ich sehe das bei mir im Coaching auch als Spannungsverhältnis: Ich mache mit meinen Kundinnen Visionsarbeit. Welches Bild der Zukunft habe ich? Wo will ich hin? Aber was ist mit dem Hier und Jetzt, wie offen bin ich dann auch für das, was jetzt ist und was daraus entsteht?

TvH: Ja und das kann auch sehr schwächen. Das haben wir hier auch bei vielen Frauen, die ungeduldig sind. Sie sind schon froh, wenn sie eine Idee haben oder eine Vision oder eine Sehnsucht, wie immer sie das nennen, aber



das setzt sie dann häufig unglaublich unter Druck. Dann haben sie keine Freude mehr an dem Moment. Dann sage ich immer wieder „Zurück, abwarten und atmen“, bis der nächste Impuls kommt für den nächsten Schritt. Der steht ja im Dienste dessen, was wir spüren für uns in der fernerer Zukunft. Alles, was wir tun ist nur im Dienste für das, was dann kommt. Da ist aufs Klo gehen oder Zähne putzen unglaublich wichtig, wenn es in dem Moment das Richtige ist, sich gut anfühlt und mich glücklich macht. Das vergessen viele Frauen und sind dann eilig, werden fahrig oder so. Das macht nicht unbedingt zufrieden.

Motivation, Handeln und Loslassen

RS: Um nochmals auf die Hürden und Herausforderungen zurückzukommen, gab es ganz praktische Herausforderungen? Du schreibst ja darüber, dass du den Frauenhof aus der Arbeitslosigkeit heraus aufgebaut hast. Waren da die Finanzen nicht auch ein Thema? Ist das etwas, was du erwähnen möchtest, oder ist dir das nicht so wichtig?

TvH: Doch, das ist sicherlich wichtig, aber es ist keine – das klingt alles immer ein bisschen pathetisch -, aber es ist keine Hürde gewesen. Die größte Hürde ist glaube ich bei mir, und ich kann es nur für mich sagen, immer die Frage nach der Motivation dessen, was ich tue. Wenn ich das ego-motiviert getan habe – ist ein großes Wort -, dann hat es nicht geklappt. Das habe ich natürlich erst hinterher kapiert. Das war bei mir so. Für viele ist es wichtig, mit dem Ego etwas anzugehen und es geht dann auch auf. Aber bei mir nicht.

RS: Hast du ein Beispiel für so eine ego-motivierte Handlung von dir?

TvH: Ich hatte die Sehnsucht nach einem Platz und dann habe ich gesucht. Ich fing an aktiv zu handeln, als ich arbeitslos war. Ich hatte kein Geld. Ich habe den Ort eingeschränkt auf den Bodensee. Ich sagte mir, ich möchte nicht zu weit weg von Tübingen, weil ich mich da beheimatet gefühlt habe, und ich möchte ein bisschen etwas vom Wasser, weil ich von Hamburg komme. Ich hatte verschiedene Ideen und dachte mir, es ist auch gut, einen Anziehungspunkt zu haben mit dem Bodensee. Damit die Frauen dann auch kommen. Das hat eben nicht funktioniert. Ich habe viel getan, viel gehandelt, war viel in der Aktion, habe auch ein Coaching über Arbeitsamt bezahlt bekommen, habe Immobilien besichtigt, Treffen arrangiert, mich mit dem Bürgermeister getroffen, war bei Banken.

Und dann habe ich irgendwann gedacht: „So klappt das scheinbar nicht, so soll es wohl nicht sein“ und habe aufgehört. Ich habe sogar diese Vision verabschiedet. Ich habe ein großes Ritual gemacht und ein halbes Jahr nur herumgesehen und in die Luft geschaut. Das war über den Winter. Und dann war ich frei. Ich habe wirklich alles aufgegeben, das war, als hätte ich eine Reset-Taste gedrückt, ich bin wie ausgelöscht gewesen. Da waren auch keine Emotionen mehr, kein Wünschen, kein Sehnen, gar nichts mehr.

Da herein kam ein Immobilienangebot, ein Pachtangebot in Bayern, auf dem Berg, also nicht so, wie ich mir das gedacht hatte. Da bin ich hingeführt worden. Ich habe das angesehen, und dann lief das alles ganz leicht. Da musste ich gar nicht mehr groß agieren, das passierte dann von alleine. Ich habe gemerkt, dass ich das, was ich vorher gesucht hatte, irgendwie doch für mich wollte. Als ich mich dann – also das ist die kurze Variante – im Grunde irgendwie aufgelöst hatte, da kam das hier. Da war das auch für mich überhaupt keine Frage mehr, da war das stimmig, und ich bin den Weg weitergegangen.

Und dann war die Sache mit dem Geld irgendwie kein Problem, es war kein Thema. Ich hatte Hartz-IV und ich konnte die Immobilie mieten. Das ist ein Riesengeschenk gewesen, aber es kam auch nur in diese Situation hinein. Dass ein Vermieter so ein teures, kostbares Objekt einer einzelnen, arbeitslosen Hartz-IV-Empfängerin vermietet, ist wirklich besonders. Ich musste keinen Riesenkredit aufnehmen, ich konnte das pachten.

Das kriegen natürlich nicht so viele, aber warum bin ich da hingeführt worden? Ich glaube, das hat damit zu tun, dass ich vorher so aktiv war. Ich habe alles ausprobiert, was in meiner Macht gestanden hat, und dann habe ich gemerkt: Mit meiner Macht komme ich da nicht weiter. Da klappt es nicht. In dieser Hingabe kam dann dieses Geschenk.

Allerdings möchte ich schon erwähnen: Ich hatte immer ganz wunderbare Eltern, die mich sehr unterstützt haben und von ihnen habe ich 35.000 Euro als vorzeitiges Erbe bekommen. Das ist natürlich für so ein Riesensprojekt nicht viel, aber es ist auch nicht wenig Geld. Das kriegen auch nicht alle irgendwoher. Also das hatte ich. Aber wenn man das im Verhältnis sieht, dann ist es wirklich wenig. Das Geld ist natürlich weg und steckt im Frauenhof drin. Aber auch das war keine Frage für mich. Freundinnen haben gesagt: „Du kannst doch nicht dein Erbe in ein



Haus stecken, das dir nicht gehört.“ Ich habe gesagt: „Wozu soll ich das denn sonst benutzen, wenn es das ist, was absolut richtig und stimmig ist?“ Ich würde sagen, das was mich blockiert hat, ist das „Ich will“ oder „Ich möchte“. Selbst wenn ich etwas für andere möchte, ist dieses Ich so groß und das Tun letztlich egomotiviert. Ich, Ich, Ich.

RS: Ich hätte das jetzt so verstanden, dass das Handeln ein entscheidendes Element war und dann war da das Loslassen. Das ist etwas anderes, als zu sagen: „Ok, ich unternehme jetzt gar nichts und es wird mir schon zukommen“.

TvH: Ich habe das Gefühl, ich habe den rechten Zeitpunkt abgepasst. Das rechne ich mir hoch an. Ich hätte ja noch viel weiter gehen können und wäre dann fix und fertig gewesen hinterher. Oder ich hätte viel früher aufhören können und dann wäre ich nicht bereit für das Loslassen gewesen. Und das habe ich wohl irgendwie richtig gemacht. Aber wie kann man das jemandem beibringen? Man kann jemanden vielleicht darin unterstützen, ihre oder seine Wahrheit für den Moment immer wieder zu finden. Das glaube ich ist eine ganz wertvolle Unterstützung, sodass die Person dann selber sagen kann: „So, jetzt geht es nicht weiter“. Auch zu unterscheiden: Kann ich nicht oder will ich nicht weiter? Und dann ganz genau hinzuhören.

Aber Handeln gehört natürlich dazu. Also nicht nur Hinsetzen und Däumchen drehen, da passiert natürlich nichts. Aber auch den rechten Zeitpunkt zu finden: Wo wirst du kämpferisch? Nicht nur für irgendwas, sondern auch gegen irgendwas. Dann wirst du eng, dann siehst du auch nicht mehr, was dir für Geschenke gegeben sind. Ich wäre als Hamburgerin nie und nimmer freiwillig nach Bayern gegangen und noch dazu auf 800 Meter Höhe. Das hätte ich mir so nicht wünschen können. Aber als ich dafür offen war, als ich losgelassen hatte, kam das, und dann war ich dafür frei, das überhaupt zu bemerken. Ich hätte vorher überhaupt nicht bemerkt, dass das auch eine Möglichkeit ist.

Balance zwischen Freiheit und Geborgenheit als Hauptthema

RS: Du schilderst es auf deiner Webseite so, dass es ein wunderschöner Platz ist. Es wirkt auf mich so, als seist du mit dieser Gegend, dem Allgäu, sehr verbunden. Wie du das beschreibst, kommt es für mich so rüber, dass ihn auch die Frauen, die hinkommen, sehr schätzen. Auch aus dem Video, das man sich anschauen kann, gewinne ich diesen Eindruck.

TvH: Dieser Ort ist eigentlich ein allein gelegener Einödhof gewesen und vor etwa 40 Jahren sind hier die ersten spirituellen Gemeinschaften entstanden. Da war ja damals eine Landflucht, und viel „Freaks“ der 70er-Jahre sind ins Allgäu gegangen, auch aus Norddeutschland, weil hier eben so viel Raum ist, so viel Platz. Und ich denke auch, weil das Allgäu eine ganz besondere topographische bzw. geomantische Lage hat zwischen den Bergen und dem flachen Land bringt. Ein heiler und heiliger Ort bietet uns die Möglichkeit, unsere Verletzungen zu erfahren, aber dadurch nicht geschwächt zu werden, sondern damit umzugehen und zu wachsen.

RS: Welche Themen bringen die Frauen in den Frauenhof? Und welche Frauen verbringen Zeit im Frauenhof?

TvH: Vom Alter her ist sind die meisten so ab 35 oder 40. Ganz junge kommen zwar immer auch mal, aber bisher eher selten. Mich freut, dass sie dann meist schon mit ihren Müttern kommen, oder es kommen auch drei Generationen. Also z.B. die 65-Jährigen kommen dann mit ihren Töchtern und Enkelinnen. Also vom Alter her ist es schon weit gestreut, aber eher die Älteren würde ich sagen.

Uns sonst, was haben wir für Themen? Alles, was es mit 35 und 40 halt so gibt. Und dann die Mittelalterlichen und Älteren, die dann schon wieder in der Auflösung sind und sich mit ihren Enkeln und den Nachkommen beschäftigen. Viele Frauen sind in Transformation, das ist sehr vorherrschend. Auflösen, transformieren, irgend etwas verabschieden. Ab 50, 55 oder so, 7 mal 7, Neunerschritte, 49, da ist das einfach so. Da ist irgendetwas zu Ende, und dann stellt sich natürlich eine Riesfrage: Was jetzt (noch)? Das ist ein Riesenthema, eigentlich für jede und immer.

Ich sehe hier am Ort so ein Hauptthema, diese Balance zwischen Freiheit und Geborgenheit, zwischen Norden und Süden, zwischen Vater und Mutter, zwischen Himmel und Erde, männlichem und weiblichem Prinzip. Dass da eine Balance besteht, d.h. da ist so eine Sicherheit, dass die Frauen hier ankommen können mit diesen Themen, ohne davon überrollt zu werden. Sie bemerken, dass sie ihre Wahrheit in der Stille und in der Ruhe finden können und dass daraus wieder neue Impulse für den nächsten Schritt entstehen. Da brauchst du einen Platz, wo du dich sicher und gleichzeitig frei fühlen kannst.



Das ist im Alltag für viele Frauen schwer, wo gibt es das? Selbst wenn du dir ein Mal in der Woche Yoga gönnst, das ist so ausgegrenzt aus dem Alltag, dass das eigentlich nicht reicht, um sich so sicher zu fühlen, in den Schmerz zu gehen und daraus dann auch wieder Impulse wachsen zu lassen.

Aber auch das Erinnern oder Bewusstwerden des eigenen Heil-Seins, der Freude, Kraft, Liebesfähigkeit, des Mutes und so weiter, die eigene Freiheit und Verantwortung zu erfahren kann genauso erschreckend und beängstigend sein und braucht einen guten Ort.

Das haben die wenigsten Frauen. Und das war eben auch mein Wunsch hier mit dem Platz, zu sagen, wir Frauen sind so toll und so stark und egal, wie viele Verletzungen wir erleben mussten, also es gibt immer den heilen, heiligen inneren Kern. Aber wo ist Raum und Zeit, um da ranzukommen? Familie, Arbeit, Beziehung... Die Geschwindigkeit, die überall ist, die entspricht fast keiner von uns letztendlich. Das war auch meine Motivation. Wenn man fragt, was ist meine Vision gewesen, ja eigentlich das: Ich will einfach nur einen ganz normalen Ort, an dem wir normal sein können, nämlich so toll, wie wir sind, und so heil, wie wir sind. Das ist eigentlich nur normal.

Ich tue, was ich will und will wirklich, was ich tue

RS: Wie ich mir so deine Webseite angeschaut habe mit den Bildern von Haus und Garten, dachte ich: Das muss ja enorm viel Arbeit sein. Kümmerst du dich alleine um alles oder hast du Hilfe?

TvH: Das ist im Prinzip mein Leben. Ich brauche keine Hilfe, keine Angestellten. Viele Frauen möchten gern hier sein und dafür etwas mitwirken. Das ist von Zeit zu Zeit auch mal möglich, geht dann aber eher als Wunsch von den Frauen aus, als dass es meinerseits nötig wäre. Ich habe den Hof allein aufgebaut und gute sieben Jahre lang wirklich alles allein gemacht. Dann gab es eine Zeit, in der wir hier zu dritt gelebt haben, eine neue Form von Gemeinschaft geübt. Darin ist eine Liebe und eine Beziehung entstanden, so dass wir nun hier als Paar leben und wirken. Aber ich würde sagen, das ist eine ganz eigene Geschichte.

RS: Wie sieht dein idealer Tag aus?

TvH: Meinen idealen Tag habe ich immer hier. Es ist die Möglichkeit, in jedem Moment Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit zu üben. Ich finde immer etwas, was ich mit voller Kraft mache. Es gibt hier so viel zu tun, dass immer irgendetwas davon Freude macht. Dann geht das leicht. Es ist keine Belastung, es ist Freiheit. Ich tue, was ich will und will wirklich, was ich tue. Nur ich bin verantwortlich. Ich bin kein Opfer. Wenn es mir einmal schwer fällt, ist es meine Verantwortung, das zu ändern.

Ich möchte nochmals auf meine Geschichte zurückkommen, damit haben wir ja begonnen. Es gibt etwas, das mich nicht abgehalten hat, meinen Weg zu gehen. Viele passen sich dann doch an, gehen Kompromisse ein. Das habe ich nicht gemacht. Das war immer schon so. Meine ersten Erfahrungen als Säugling habe ich wegen meiner Wirbelsäule in einem Gipsbett gemacht. Da habe ich gelernt mich wahrzunehmen. „Ich spüre mich. Und wenn da irgendwas nicht stimmt, setze ich mich dafür ein, dass es wieder stimmt.“ Ich habe in verschiedenen therapeutischen und pädagogischen Einrichtungen gearbeitet, aber ich fühlte mich nicht wohl. Also habe ich mir mein Eigenes geschaffen.

Wir haben alle so einen Pool an Erfahrungen, auf die wir zurückgreifen können. Wenn ich das doziere, dann ist es blöd. Aber indem ich es lebe, kann es vielleicht für andere inspirierend sein.

RS: Hier schließt sich der Kreis sehr schön. Vielen Dank Tanja von Heintze für das Gespräch!

Links:

[Frauenhof im Allgäu](#)

[Video](#)